

СМАЧНО ТА КОРИСНО**Знизити тиск допоможе ківі**

Ківі — не тільки смачний, а й дуже корисний фрукт. Згідно з останніми даними, цей екзотичний смаколик сприяє зниженню кров'яного тиску.

Учені з Норвегії на науковій конференції Американської асоціації серця повідомили, що вживання три рази на день ківі — фрукта з «пухнастою» шкіркою й соковитою зеленою м'якоттю — знижує артеріальний тиск. Як відомо, підвищений тиск — один із факторів ризику розвитку серцевої недостатності, що є «убивцею» номер один в усьому світі.

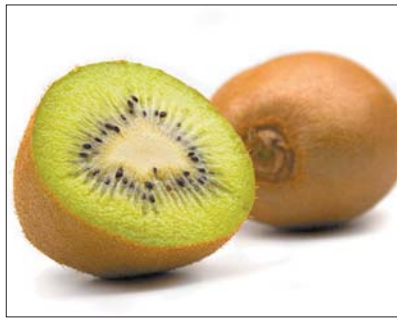
Протягом восьми тижнів норвезькі дослідники вивчали вплив споживання фруктів на кров'яний тиск 118 волонтерів, середній вік яких становив 55 років. Усі піддослідні страждали від підвищеного тиску. Учасники експерименту їли ківі тричі на день. Наприкінці дослідження виявилось, що систолічний

Злість скорочує життя

Злість, гнів, агресія зазвичай скорочують життя. До такого висновку дійшли вчені з П'їттсбурга, які спостерігали за ста тисячами осіб. У ході дослідження експерти встановили: у людей із оптимістичним настроєм ризик виникнення хвороб серця знижується на 9%. Тоді як озлоблені люди значно частіше вмирають від серцевих недугів. Це відбувається тому, що рівень холестерину в крові у налаштованих на негатив людей зазвичай підвищується. Враховуючи цей факт, лікарі радять шукати в побуті та відносинах лише позитивні сторони, менше нервувати.

**Нестача цинку призводить до аутизму**

Дитина, яка відчуває дефіцит цинку в організмі, схильна до підвищеного ризику виникнення аутизму, вважають японські науковці. Вчені провели дослідження, в ході якого вивчили склад волосся двох тисяч дітей, які страждають на аутизм. Майже у 50% дітей до трьох років і у близько 30% підлітків був виявлений дефіцит цинку. З нестачею цього мікроелемента фахівці пов'язали виникнення недуги. Адже цинк необхідний як для нормального фізичного росту, так і для розумового розвитку дитини.



кров'яний тиск (верхній показник) у них знизився приблизно на 3,6 міліметра ртутного стовпчика.

Позитивний вплив ківі на тиск, вважають науковці, можна пояснити тим, що в ньому міститься велика кількість лютеїну, який володіє антиокислювальними властивостями. Крім того, цей фрукт є найбагатшим джерелом вітаміну С.

НЕБЕЗПЕКА ПОРУЧ**Парфумерні добавки в шампунях можуть викликати екзему**

(Швеція) з'ясували, що у 5% учасників, які пройшли тестування шкіри, виявилась алергія на ліналоол оксид.

Ліналоол — парфумерна добавка, яка виробляється з лаванди, м'яти й інших рослин. Контактуючи з киснем, фермент викликає алергію. Виробники використовують інші добавки, щоб затримати процес окислення, але алергічні реакції все одно відбуваються.

Ліналоол використовується в 60-80% засобів гігієни, каже дерматолог Джоанна Бріред Крістенсон. Учені встановили, що ця добавка перебуває на третьому місці після нікелю та кобальту щодо ризику виникнення екзему. Єдиний спосіб уникнути подразнення — замінити гігієнічні засоби.

ДОСЛІДЖЕННЯ**Вітамін В захистить від стресу на роботі**

Вітаміни групи В, що містяться в м'ясі, квасолі та продуктах із цільного зерна, позбавляють стресу, пов'язаного з роботою, вважають британські науковці.

Вчені провели дослідження, в якому взяли участь 60 добровольців. Одна група регулярно отримувала високі дози вітаміну В, друга — плацебо. Фахівці на початку експерименту оцінили робочі якості, настрої, тривожність і напруження піддослідних, а через 30 та 90 днів зафіксували зміни.

Через три місяці виявилось, що ті люди, які отримували вітаміни групи В, продемонстрували нижчий рівень робочого стресу, ніж на початку дослідження. У тих же, хто приймав плацебо, не було зафіксовано значних змін. Експерти дійшли висновку,



що вітаміни групи В є незамінною складовою синтезу нейротрансмітерів, що мають вирішальне значення для психологічного комфорту. Проте багато людей не отримують достатньо вітамінів цієї групи зі свого раціону, зауважили дослідники.

НА ЗАМІТКУ**Риб'ячий жир позбавить болю в суглобах**

Мільйони людей в усьому світі страждають від постійних болів у суглобах. Проблеми з суглобами найчастіше мучать людей похилого віку й тих, хто має надлишкову вагу.

Вчені з Сіднейського університету свідчать, що риб'ячий жир рятує від болів не гірше, ніж медикаментозні препарати, при цьому не маючи побічних ефектів.

Фахівці спостерігали за двома сотнями пацієнтів із остеоартритом і дійшли висновку: вживання однієї стандартної капсули риб'ячого жиру на день значно полегшує симптоми хвороби.

Науковці пояснюють ефект тим, що жирні кислоти омега-3, які містяться в риб'ячому жирі, сповільнюють втрату колагену хрящовою тканиною.

У 95% курців фіксують хронічне отруєння нікотинном

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно більше п'яти мільйонів людей помирають через хвороби, викликані вживанням тютюну. Найбільший удар на себе приймають органи дихання — легені, бронхи. Ні загрозові попередження на пачках сигарет, ні їх постійне здоров'я не зупиняють курців. Адже в людини, яка палить, виробляється сильна нікотинна залежність, і вона вже просто не помічає, як шкодить власному здоров'ю. Про руйнівний вплив куріння та симптоми нікотинізму розповів головний лікар Волинського обласного центру здоров'я Сергій Новосад.

— За прогнозами фахівців ВООЗ, до 2020 року паління стане провідною причиною смертності у світі, — наголошує Сергій Анатолійович. — Більшість курців прекрасно розуміє, що паління значно збільшує ризик раку легенів (у 20-40 разів) і серцево-судинних захворювань (на 70%), але подолати свою залежність від тютюну не може. Такій «вірності» є пояснення: зі 100% тих, хто систематично курить, лише 5-7% мають просто погану звичку, а у 93-95% фіксується хронічний нікотинізм — яскраво виражена нікотинна залежність, захворювання, що виникає внаслідок хронічного отруєння нікотинном і потребує лікування.

Які ознаки цієї хвороби?

Тютюнопаління викликає суттєві патологічні зміни в головному мозку. Хронічний прийом нікотину призводить до звикання, зниження чутливості до його дії, збільшення кількості нікотинних рецепторів. При спробі покинути палити курець відчуває синдром відміни (синдром залежності, післядії, рикшету, «ломка»). Багатьом пройти через ці неприємні відчуття не вистачає сили.

Виділяють три стадії тютюнової залежності. Перша — це експерименти з тютюном, коли куріння епізодичне, фізичної залежності немає. Доза — від кількох сигарет до половини пачки — розподілена порівну протягом дня. Немає бажання палити після їжі. Спостерігається емоційна лабільність — перепади настрою, дратівливість, зниження працездатності.

Друга стадія тютюнової залежності формується при вживанні від 10 до 30 сигарет на день. Обов'язково ранкова сигарета, а також ритуал куріння після їжі. З'являються соматичні недуги: гастрит, застудні респіраторні захворювання, алергії, реакції судин на вікурени сигарету (вегето-судинна дистонія, підвищення артеріального тиску на 20 одиниць із поступовим зниженням), погіршуються пам'ять, сон.



На третій стадії люди вживають півтори та більше пачок цигарок на день, іноді не випускають сигарету з рота, стають повністю дезадаптованими. На цьому етапі нікотинізму діагностують хронічні обструктивні хвороби легень (ХОХЛ), передракові стани. Їх обумовлює накопичення в нижній частині легенів маслянистого важкого дьогтю. Ця плівка дуже міцна й розріджується тільки під час сну, коли людина займає горизонтальне положення. Вранці організм намагається звільнитися від смол, кашель нагадує блювання. Тому цигарка в цей час сприймається курцем як ліки.

— Такі терміни, як «хронічний бронхіт» і «емфізема» на сьогодні вже майже не використовуються. Вони вклучені в діагноз ХОХЛ, і це не просто кашель курця, а загрозна для життя хвороба, — продовжує Сергій Новосад. — Характерним

є хронічне порушення повітряного потоку в легенях, яке заважає нормальному диханню та повному виходу. Основними симптомами є задишка або почуття нестачі повітря (кажуть «забракло повітря»), надлишкове виділення мокротиння і постійний надричний кашель. Із розвитком хвороби утруднюється щоденна фізична активність, людина стає важко навіть піднятися на кілька сходинок. Діагноз встановлюється за допомогою простого тесту — спірометрії, яка показує, наскільки глибоко дихає людина, як швидко входить і виходить повітря із легень. Як правило, недуга розвивається повільно й найчастіше проявляється після 40 років.

— Чи можна подолати наслідки отруєння нікотинном?

— Найефективнішим заходом профілактики є утримання від куріння, в тому числі пасивного. Незважаючи на те, що ХОХЛ невиліковна, при своєчасному зверненні по медичну допомогу та належному лікуванні можна контролювати симптоми. До речі, Київський міжнародний інститут соціології упродовж 2005-2010 років провів кілька опитувань серед населення. За цей час кількість щоденних курців скоротилася з 14 мільйонів до 10 мільйонів. Отже, напрошується висновок, що за цей час чотири мільйони кинули палити. Однак насправді відмовилися від куріння трохи більше двох мільйонів українців. А різниця зумовлена тим, що за ці п'ять років померло близько трьох мільйонів курців, нових же додався один мільйон.

Розмовляла Ольга ЮЗЕПЧУК

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ХУРМА

З'їдаючи по плоду щодня протягом 1-2 місяців, ви поліпшите фізичні сили та розумові здібності, зміцните захисні сили організму

- Хурма багата на вітаміни А і С, поєднання яких необхідне, щоб зміцнити імунітет осінньо-зимової пори

- Фрукт корисний для людей з варикозним розширенням вен — він містить вітамін Р, що разом із вітаміном С зміцнює стінки судин і капілярів

- Хурма незамінна для профілактики серцево-судинних захворювань завдяки високому вмісту магнію та калію

Обережно! Через високий вміст легкозасвоюваних цукрів хурму не рекомендують при ожирінні та цукровому діабеті

- Щедра на пектин, що покращує роботу системи травлення, абсорбує шкідливі речовини і сприяє очищенню організму

- Жовтогогарячий колір м'якоті хурми свідчить про наявність значної кількості бета-каротину, що покращує зір і перешкоджає завчасному старінню

- Хурму можна використовувати з косметичною метою — маска для обличчя з її м'якоті і яєчного жовтка додає шкірі свіжості й еластичності

**ВАРТО ЗНАТИ****Алкоголь спричиняє кишкові розлади**

Одна чарка спиртного на день може стати причиною кишкових розладів. Алкоголь навіть у таких кількостях викликає масований ріст бактерій у тонкому кишечнику, викликаючи здуття живота, болі, діарею або запор.

Американські вчені з'ясували, що вживання алкоголю призводить до аномального росту бактерій у тонкому кишечнику. Мікроби заважають засвоюванню перетравленої їжі, і людина не одержує достатньо поживних речовин.

Учені підкреслюють, що подібні порушення роботи кишечника можуть виникнути навіть у тих, хто випиває рідко й по-троху.